

おもい

if 共済会
会報

Vol.23
OMOI
2022

大切な、あなたへ

- 特集1 ▶ “ありがとう”を言わせて
ラジオトーク 女優 財前直見さん
- 特集2 ▶ 北条義時のゆかりの地
“伊豆の国市”を巡る
- 特集3 ▶ 全葬連のSDGs達成への取り組み
- 特集4 ▶ 自分の体診断チェック 肩こり編

ご登録は、お済みですか？

全葬連 if 共済会 [提供] JTBベネフィット

by えらべる倶楽部

旅行・レジャー・その他生活に役立つ
サービスとメニューを充実しました。 P9～P12



if 共済会がアプリになりました。
スマホやPCで簡単にご利用できます。

アプリサービスのご案内

Point1 会報誌(デジタル版)

Point2 デジタル会員証

Point3 エンディングノート機能

Point4 葬儀社検索機能

会員の皆様

アプリのダウンロードを
お願いします。



会員様ご優待サービス 全葬連 if 共済会 by えらべる倶楽部の 会員カード

全葬連 if 共済会 by えらべる倶楽部の
サービスを利用する際に必要となります
ので、右側のキリトリ線に沿ってお切りい
ただき大切に保管ください。

※えらべる倶楽部 会員番号をご記入ください。

キリトリ線

全葬連 if 共済会
by えらべる倶楽部

[提供] JTB Benefit

[お名前]

[えらべる倶楽部]会員番号(16桁)

えらべる
倶楽部



○本会員証は、サービスご利用の際に必要となります。○お名前・会員番号をご記入の上、呈示
してください。呈示のない場合、特典を受けられません。○各種サービスは、事前に予告なく変更・
中止になる場合があります。○ご自身以外に、対象範囲は2親等以内まで特典が受けられます。

キリトリ

全葬連加盟組合一覧

【中国】

鳥取県葬祭業協同組合
岡山県葬祭事業協同組合
岡山県霊柩葬祭事業協同組合
広島県葬祭業協同組合
島根県葬祭業協同組合
山口県葬祭業協同組合

【九州】

福岡県葬祭業協同組合
北九州遠賀葬祭業協同組合
佐賀県葬祭事業協同組合
長崎県葬祭業協同組合
熊本県葬祭事業協同組合
大分県葬祭業協同組合
宮崎県葬祭事業協同組合
鹿児島県葬祭業協同組合
沖縄県霊柩葬祭事業協同組合

【中部】

富山県葬祭業協同組合
石川県葬祭業協同組合
福井県葬祭業協同組合
岐阜県葬祭業協同組合
名古屋葬祭業協同組合
愛知県葬祭業協同組合
三重県葬祭業協同組合

【東北】

青森県葬祭事業協同組合
岩手県葬祭業協同組合
宮城県葬祭業協同組合
秋田県葬祭業協同組合
山形県葬祭業協同組合
福島県葬祭業協同組合

【関東】

新潟県葬祭業協同組合
信州葬祭業協同組合
茨城中央葬祭業協同組合
栃木県葬祭事業協同組合
群馬葬祭事業協同組合
埼玉県葬祭業協同組合
千葉中央葬祭業協同組合
東京都葬祭業協同組合
山手葬祭業協同組合
東都聖典協同組合
東京多摩葬祭業協同組合
八王子葬祭業協同組合
神奈川県葬祭業協同組合
山梨県葬祭事業協同組合
静岡県葬祭業協同組合

【近畿】

滋賀県葬祭事業協同組合
京都中央葬祭業協同組合
大阪葬祭事業協同組合
大阪市規格葬儀指定店事業協同組合
北摂葬祭業協同組合
奈良県葬祭業協同組合
きのくに葬祭事業協同組合
阪神葬祭事業協同組合
神戸葬祭事業協同組合

【四国】

徳島県中央葬祭業協同組合
香川県葬祭業協同組合
愛媛県葬祭事業協同組合
高知県葬祭業協同組合

経済産業大臣認可 全日本葬祭業協同組合連合会



〒108-0075 東京都港区港南 2-4-12 港南YKビル4F

☎ 0120-816-412 <http://www.zensoren.or.jp>



心に残る風景

春はいつせいに芽吹く草花たち、
山も田んぼも若草色に変わり、
わたしの世界が一新する。

オタマジャクシが泳ぐ田んぼに夢中になり、
用水路でゲンゴロウと智恵比べ。

真夏の空にモクモクとした

真つ白な雲を様々なものに置き換えて
創造の翼を広げていた。

トンボの姿が少なくなったところ、

山は錦の衣をまとい、

命燃えるような競演に圧倒される。

空は紺碧に染まり、

鱗雲、鯛雲、さば雲とも呼ばれる

巻積雲があらわれたら雪將軍はすぐそこに。

懐かしさで胸がいっぱいになり、
いつまでも、心に残る故郷を想う。

CONTENTS

03 “ありがとう”を言わせて

ラジオトーク 女優 財前直見さん

全葬連提供ラジオ

『Heart&Life～ありがとうを言わせて～』

会員様ご優待サービス

09 全葬連 *び* 共済会byえらべる倶楽部

13 にっぽん 絶景探訪

15 北条義時のゆかりの地 “伊豆の国市”を巡る

19 全葬連のSDGs達成への取り組み

21 自分の体診断チェック 肩こり編



ご家族の皆様へ

if共済会にご興味がある方は
スマートフォンからでも、
見るができます。



『おもい』の想い

「おもい」を伝えることをためらって
しまうことがあると思います。この冊
子が自分を振り返るきっかけになり、
大切な人へ「おもい」を返していく手
助けになればと思います。





「大事なものを、あらためて見つめて」

ラジオトーク

「ありがとう」を言わせて

「ありがとうファイル」で家族の絆をつなぐ

女優 財前直見さん

協力：ラジオNIKKEI

大

分県に住まいの拠点を移し、大分と東京を行き来しながら俳優業をされている財前直見さん。高齢化する社会のお役に立つことをしたいという気持ちで、エンディングノートにわかる家族の歴史が残る『自分で作るありがとうファイル』（光文社刊）を出版されました。

終活に目を向ける
きっかけは大分の生活

暮らしの拠点を地元の大分県に移し、仕事のたびに上京する生活スタイルを十数年ほど前からスタートしています。きっかけは子どもが生まれたことが一番大きかったです。

父が作った無農薬の家庭菜園

では子どものまま、素の人間で

いられ、素の娘でもいられます。

東京で仕事の時はメイクさんもつき女優扱いと、オンとオフの切り替えがはつきりでき、すごくメリハリがつくことが良かったです。

そういう環境のなか、50歳の時に何か社会貢献したいという思いが募り、年老いてきた両親や、両親のお友だちのお

”

「ありがとう」は魔法の言葉。

温かな家族関係を築く

“



ばちゃんにアドバイスや背中を押してあげることができたらと終活ライフケアプランナーやシニアピアカウンセラーを取得しました。

終活ライフケアプランナーは、エンディングノートで葬儀のことや医療のことを二つにまとめ、家族へ伝えておきましょう、ということがメインになります。

私の母からは自分の葬儀の時はお花をいっぱい飾って欲しいと言われていました。そうすると外からの発注を受けてくれる葬儀社をお願いすることになりますから、いざという時に事前に調査しておくことが必要になると思います。

「ありがとうファイル」がつなぐ家族の絆

資格を取ったなかでエンディングノートの必要性をすごく実感したのですが、今あるエンディングノートは死を意識した時に書くものというマイナスイメージを変えられないかという思いや、若い人たちにも絶対必要なもののに、それを伝えるために、何かできないかという思いが「ありがとうファイル」を作るきっかけとなりました。

この本を作るにあたって自分の家族に「ありがとうファイル」を作ってもらうことが必要でした。母へ「エンディングノート



を書いて」と言うと、それが最後の結論になるとの思いから書きづらかったようです。ノートだと書きづらいなら「ファイル」がいいかなと。書いたものを差し替えることができるので。私自身が「ファイル」好きということもありました。

例えば、葬儀場とかのチラシや診察券などをコピーして入れるという作業に変えて、ファイルを見ればすべて二つにまとめることができるので安心感があります。また、写真やDVD、子どもの手紙などの思い出も一緒のファイルに入られます。

長く人生を見つめるためのファイルということもあり、人生100年と言われている時

代にそれを踏まえて、今から貯金していこうといった計画を立てるのにもお役に立てるとい気がしています。

葬儀についても母が言っていたことのメモが残っていれば、方向性が決められます。家族葬にするのか一般葬にするかを家族で共有しておくことも大事だと思っんです。

ファイルは家族の歴史 ブックとしての積み重ね

エンディングノートというのは「死」に直結しているイメージがすごく嫌でした。家族は温かくあつて欲しい。「ありがとう」という言葉は絶対に人を不快にさせない感謝の言葉。

前向きに自分自身を 幸せにするツールに

「ありがとうファイル」の前半はすぐに役立つページにして、後半はもしもの時に家族が困るかもしれないポイントを書き込めるようにしました。ちなみに最初のライフプランのページは、私の番のおすすめページです。父親、自分、子どもの年齢を表に書くことで、子どもの大学費用が大体どれくらいに

なるか、ここまで働けるうちに

に貯金計画も立てられます。祖父母の記念日のお祝いなどが一目で見られることもおすすめです。

例えば葬儀社への事前相談などもその流れやお金のことが把握できていけばしやすいのです。お葬式も多様化している今、個々のニーズにも色々なパターンがあり、自分の好きな個性で決められる時代になってくると思います。限られた

とても素敵な言葉です。「ありがとう」と言うと優しい空気になるので私のなかでは魔法の言葉だと思っています。

「ありがとう」が入るこのファイルは今までのノートと違って積み重ねていくことになります。だんだん分厚くなっていくことは家族の歴史に自分たちの足跡を作っていくという作業です。それで「ありがとうファイル」というタイトルにしました。

ファイルのなかに親へのインタビューという項目を作ったのは、母が自分のことを書くことにすごく悩んで書けなかったのですが、聞いてくれたら答えることはできると言われたことから生まれた発想です。

お金のなかでどこに一番注力するのかということも事前に聞いておけば希望を叶えてあげられます。

最初から貯金がいくらあるのか、お墓をどうするという話は警戒します。ライフプランを立てていくなかで自然に流れがわかれば、色々なことが考えやすくなると思います。

プロフィール

財前 直見 (ざいぜん なおみ)

大分県大分市出身。1985年、女優デビュー。シリアスからコメディに至るまで、幅広いジャンルで数々の映画・ドラマに出演。また、「終活ライフケアプランナー」や「シニアピアカウンセラー」等、超高齢社会に向けた資格取得や、「自分で作るありがとうファイル」を出版するなど、終活分野でも活躍している。2007年には出身地大分に戻り、田舎でのライフスタイルを紹介した『直見工房』(2021)も出版している。



インタビュー形式で「病気になった時にどうしたいのか?」「施設に入るのはいかが?」などということも聞くと答えられます。昔のことを聞くと、意外に知らない親のことが聞けるのも楽しさになりますし、家族にとって良い思い出になります。

これからも紙がなくなる時代になってくると思います。が、両親に字を書いてもらうと、こういつ字だったのかと後で身にしみます。それは孫までも伝わっていくので良いことだと思っています。

”

自分自身を見つめ直す時、
他人軸ではなく、自分軸で生きる

“



photo by 深澤慎平

暮らしと健康 サポートサービス



if共済会の会員向けサービスがますます充実しました。
困ったときお気軽にお電話ください。
24時間365日対応します。
一部オプションがありますが、電話での相談は無料です。

無料

暮らしと健康サポートのメニュー

健康・医療相談サービス



健康や医療に関する悩みや相談に、医師や看護師が電話で親切に対応いたします。
お気軽にご相談ください。

お薬相談サービス



病気のときは症状に合ったお薬で！
現在、日本で使用されている薬品のデータをもとに、お薬に関する疑問や質問にお答えいたします。

栄養・食事相談サービス



健康はバランスの良い食事から！
貧血や肥満その他いろいろな症状など栄養・食事に関することはどんな些細な質問でもお答えいたします。

介護相談サービス



介護が必要な方の相談や介護関連用品の情報を提供いたします。

医療機関案内サービス



ご要望に応じ、お住まいのお近くなど希望地域の医療機関をご案内いたします。

生活習慣病予防アドバイス



糖尿病・高血圧・高脂血症などの生活習慣病に関するアドバイスをいたします。

相続相談サービス



相続手続の専門家による無料の相続相談(電話orご自宅訪問^(注))ができます。
(ご契約後のお手代は有料です。)(注)ご自宅訪問は、離島、一部地域を除く場合があります。

オプションサービス

- 郵送検査紹介サービス ●水周りかけつけ紹介サービス ●家事代行紹介サービス ●ベビーシッター紹介サービス
- スポーツクラブ紹介サービス ●収納クリーニング紹介サービス ●お元気コールサービス

if 共済会

お電話は専用 ☎ 0120-037919



ご利用の際は、if 共済会の会員番号をお伝えください。受付は年中無休・土日祝日も受付いたします。

詳しくはこちら

マスクで顔を覆われている今の状況下は、自分自身を見つめ直す時なのではないか？と、私は思います。

他人軸ではなく、自分軸。自分は何がしたいのか？何が幸せなのか？そのためには何をどうすれば良いのか？

これからの人生を前向きに考えることが自分自身を幸せに出来る事なのではないかと思います。

今は、そんな事を考える時間をもらったと考えてみてはいかがでしょうか。

2022年2月 財前直見



自分で作る ありがとうファイル
(光文社刊)

家族と自分の、今そして未来を見つめる
きっかけになる一冊。

詳しく知りたい方は
こちらから！



全葬連提供 お葬式情報ラジオ番組

ハート&ライフ
Heart & Life

～ありがとうを言わせて～



過去の放送は番組ホームページで
アーカイブをお聴きいただけます



radiko.jp
IPサイマルラジオ ラジオ
ラジオNIKKEIは全国どこでも無料！

特約

- パソコン(radiko/オンデマンド) ■ポッドキャスト
- スマートフォン(radiko/オンデマンド) ■地上波ラジオ(短波放送)

ラジオNIKKEI
株式会社日経ラジオ社
http://www.radionikkei.jp/

旅行サービス

断然おトクな旅行プランが色々えらべて、ご利用いただけます。

えらべる倶楽部宿泊プランを会員様限定でおトクな料金でご提供

「えらべる倶楽部」宿泊プラン

約**2,000**施設

- 夏休みや年末年始でも、お部屋は事前に確保!
- お部屋の条件は事前に確定します

るるぶトラベル宿泊プラン

約**13,000**施設

- おトクな料金をその都度、宿泊施設が決定し、掲載いたします。
- 宿泊施設が決まったら予約ボタンでオンライン予約

【施設例(イメージ)】



星野リゾート
トマム ザ・タワー



鬼怒川グランドホテル
夢の季



鶴の湯温泉



ザ・リッツ・カールトン沖縄

海外・国内パッケージツアーを3～5%引でご提供

海外パッケージツアー

ルックJTB/JALパック/ベスト/ホリディ/マッハ 他

国内パッケージツアー

JALパック/赤い風船/びゅう/ビッグホリデー/ANAセールス 他

■お申込みはえらべる倶楽部ツアーデスク

050-3786-2949 まで [営業時間] 10:00～18:00

[休業日] 土日祝および年末年始(12/29～1/4)

※上記の内容は2020年1月の情報です

レジャー・生活サービス

充実のカテゴリーとメニューで、あなたの生活を応援

ゴルフやグルメ、映画、スポーツクラブ、ペットなど様々なサービスがおトクにご利用いただけます。



レジャー



エンターテインメント



ペット



健康



グルメ



ショッピング

特典例

- ・レジャー
ゴルフプレー料金割引
- ・エンターテインメント
映画**1,800円→1,300円**
- ・グルメ
飲食店**20%引**

- 特典の内容は、予告なく変更となる場合があります。
- 各種施設・サービスの割引等の特典は、if共済会が業務委託した(株)JTBベネフィットが提供します。

[提供] JTBベネフィット

全葬連if共済会 byえらべる倶楽部

ご登録
お済みですか?



「旅行」・「レジャー」・「生活」など皆様の暮らしにおトクなメニューが満載

日常生活や旅行でご利用いただける

おトクな会員特典やサービスを取揃えています。

お出掛けの際は全葬連if共済会byえらべる倶楽部でおトクな情報を探してみてください。

旅行サービス



カテゴリ

- 国内宿泊プラン
- 国内パッケージプラン
- 海外パッケージプラン
- 海外個人旅行
- チェーンホテル
- 海外サービス
- 空港サービス
- トラベル便利サービス



【特典例】

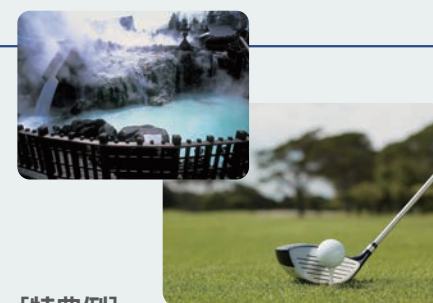
海外パッケージ旅行**5%補助**
会員専用宿泊プラン**会員特別価格** など

レジャーサービス



カテゴリ

- スポーツ
(ゴルフ・テニス・アウトドアなど)
- 日帰り入浴・スパ
- レジャー
(テーマパーク・遊園地・水族館・観光施設など)



【特典例】

ゴルフプレー料**1,000円引**
日帰り入浴・スパ施設**入館料30%引** など

生活サービス



カテゴリ

- 健康・スポーツクラブ
- リラクゼーション・ビューティー
- 出産・育児・子供教育
- 住宅・引越
- スキルアップ
- 資産形成・ライフプラン
- 介護
- 暮らし
- グルメ
- ショッピング・レンタル
- 映画・エンタメチケット・カラオケ
- 車・レンタカー



【特典例】

スポーツクラブ月会費**2,200円引**
映画鑑賞券**500円引**
レンタカー**20～55%引** など

サービスのご利用方法

各種サービスのご利用方法は、えらべる倶楽部ライフデスクへの事前お申込み、会員証呈示、えらべる倶楽部会員専用サイトからクーポン券を印刷する等、サービスごとに異なります。詳しくはえらべる倶楽部会員専用サイトでご確認ください。



専用サイトで利用できるお店を確認の上、会員証をお見せ下さい。割引などのサービスがご利用できます！

モバイル会員証ご利用方法

モバイル会員ですぐ利用可能！外出先からでも検索・利用が可能です。スマートフォン、携帯サイトにアクセスしてください。



えらべる倶楽部TOP画面から会員証ボタンを押してください。



この画面を施設に呈示していただければ、様々なサービスをご利用いただけます。

会員専用ホームページ



おトクな情報をご案内！

地図でえらべる地域からサービスをラクラク検索！

宿泊&レジャー・健康・ショッピングなど目的に合わせて検索できるので便利！

おトクな情報満載の魅力的な会員専用サイトをご提供します。

会員専用サイトご利用の流れ

STEP1 >>



16桁の会員番号・パスワードを入力してログイン

STEP2 >>

おトクな情報や特典が見られます！

STEP3 >>

サービスのご利用やお申込み

よくある質問

Q1 「えらべる倶楽部」マークとは？

A1 if共済会が業務委託をした(株)JTBベネフィットが特典を提供しているえらべる倶楽部のマークです。会員証呈示による特典を受ける際は、このマークを呈示ください。

Q2 会員登録方法は？

A2 if共済会ホームページから、えらべる倶楽部会員専用サイトに遷移し登録を行ってください。詳細についてはP11の新規会員登録方法をご確認ください。

Q3 16桁の会員番号・パスワードを忘れてしまった。

A3 えらべる倶楽部ライフデスクにご連絡ください。

Q4 if共済会の会員ID、パスワードがわからない。

A4 11ページのif共済会フリーダイヤルにご連絡ください。

Q5 サービスの利用範囲はどこまでですか？

A5 会員ご本人様、配偶者様、およびそれぞれの二親等以内のご親族までサービスをご利用いただけます。

Q6 サービスの対象施設、利用方法がわからない。

A6 えらべる倶楽部会員専用サイトおよび、えらべる倶楽部ライフデスクにてご確認ください。

Q7 会員証はないのか？

A7 裏表紙にありますので、切り取ってご利用ください。また、えらべる倶楽部スマホ版会員専用サイトから会員証画面を表示してもご利用いただけます。

えらべる倶楽部ライフデスク >> **03-5646-5580**

[平日] 10:00~21:00 [土日] 10:00~17:00
祝日・年末年始(12/30~1/3) 休み

えらべる倶楽部会員専用サイト >> <https://www.elavel-club.com/ifkyosai>

えらべる倶楽部会員
スマホ版会員専用サイト >> <https://www.elavel-club.com/smp/LoginUI/login/life/ifkyosai>



新規会員登録方法

下記のステップに沿って、会員登録を進めてください。

STEP1 >>



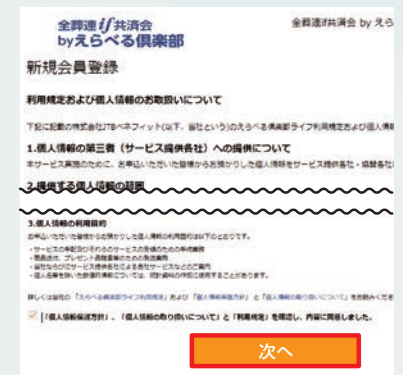
「新規会員登録はこちら」をクリックしてください。

STEP3 >>



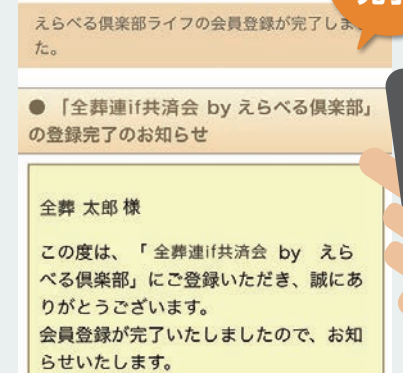
入力した内容を確認。「次へ」をクリック。次のページ内容をご確認後、よろしければ「登録」をクリック。会員登録が完了。送付された「仮登録受付お知らせメール」内に記載されている「会員本登録用ページ」のURLをクリック。

STEP2 >>



個人情報の取扱い内容を確認しチェックボックスに同意し、「次へ」をクリック。
if共済会の会員番号と個人情報の入力をし、完了後「次へ」をクリックしてください。

STEP4 >>



会員登録完了。16桁の「会員番号」が付与されています。忘れずに会員カード裏面へ記入しておいてください。
ログイン画面から、16桁の「パスワード」を入力！

ログイン後、様々なサービスがご利用可能に！

新規会員登録方法についてのお問合わせ

if共済会フリーダイヤル
(平日午前9時~午後5時)

0120-816-412



静岡県伊豆の国市

伊豆の国パノラマパーク

ショッピングエリアのある山麓駅と約7分で山頂を結ぶロープウェイからは、富士山と駿河湾、伊豆の国市街を見おろす360度の大パノラマ。展望台、神社、足湯などを遊歩道でつなぐ広大な公園です。

約3万5000本のツツジが山頂を覆いつくすように咲き誇る

4月中旬ごろからツツジが咲き始め、山桜、ソメイヨシノ、ヤマツツジと花の最盛期。夏は紫陽花、ユリ。秋はコスモス、彼岸花。そして見事な紅葉です。冬はロウバイやスイセン、菜の花。そして真っ白な王冠をかぶった富士山と四季折々の美しい風景を楽しむことができます。

富士山が映る絶景展望広場「碧テラス」

水盤を使った展望デッキになっている「碧テラス」は、ソファやベンチなど自由に寛げるスペースがあります。空、太陽、海、富士山が一望できる開放感に包まれながら、絶景を独り占めする贅沢な時間をすごせます。



富士山、海、山並みを見おろす絶景ロープウェイ

標高452mの葛城山頂へ、全長約1800mを約7分間の空の旅。山肌に沿って上るゴンドラの車窓からは伊豆長岡温泉街、駿河湾の向こうにそびえる富士山と絶景が広がります。



かつらぎ茶寮

富士山や駿河湾の展望を満喫しながら、コーヒー、スイーツや軽食がいただけるカフェ。クラフトビールや名物うなぎ茶漬けなどが味わえる人気スポット。



にっぽん
絶景探訪

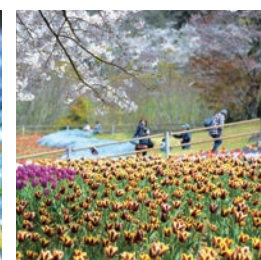
下関市みもすそ川町

火の山公園

瀬戸内海国立公園に含まれ標高268mの火の山山頂にある公園。山頂からは瀬戸内海、日本海が一望できます。園内にあるトルコチューリップ園はトルコのイスタンブール市との姉妹都市提携35周年記念として、チューリップの球根5万球が寄贈され2009年に開園。ロープウェイのゴンドラからの景色が格別です。

約4万球のトルコチューリップ園「オルハン・スヨルジュ記念園」

約1640㎡の山麓に壮大な花のカーペットを織りなすチューリップ園。毎年変わる植栽デザインをチューリップ6品種、約4万球のチューリップとネモフィラ、ピオラ、パンジーで表し、同時期に咲く桜と一緒に「花絶景」を満喫できます。



「オルハン・スヨルジュ記念園」という通称名は、イラン・イラク戦争時に日本人を救出した元トルコ航空機長オルハン・スヨルジュの功績を知らしめるために命名されました。

関門橋、関門海峡の眺める火の山ロープウェイ

火の山山頂までを結ぶロープウェイから園内の色とりどりの花たち、瀬戸内海、関門海峡にかかる関門橋、歴史の舞台になった巖流島、響灘に浮かぶ島々が一望できます。



1000万ドル級の夜景を楽しむ

日本夜景遺産に認定された夜景は、ライトアップされた関門橋、対岸の九州、瀬戸内海や日本海と見事。オープンエアのウッドデッキや展望台から夜景が楽しめます。



JTBのえらべる倶楽部でお得な情報をGET!!

詳しくは、03-5646-5580



鎌倉幕府・源頼朝の北条義時ゆかりの地 “伊豆の国市”を巡る

伊豆半島に内陸北部に位置する伊豆の国市は、温泉観光地として名高い“伊豆長岡町”、多くの史跡が残る“韮山町”、商工業で発展した大仁町が2003年に合併し新たにできた市となる。ここには、鎌倉幕府を成立させた源頼朝と北条政子や北条氏ゆかりの歴史的なスポットが多く残る。

文＝下西由紀子 写真提供：伊豆の国市、伊豆の国市観光協会、願成就院、正蓮寺



八重姫の静堂



願成就院

壇ノ浦の戦いで平氏が滅亡
武家体制の礎になった鎌倉時代の
源頼朝を支えた北条氏

1183年の壇ノ浦の戦いで平氏が滅亡。貴族社会が終わり、武士が台頭する。1185年、源頼朝（みなもとのよりとも）が東国の地である鎌倉に幕府を成立させた。日本史上初めての本格的な武士政権がスタートする。

鎌倉幕府初代将軍となる源頼朝を陰となり日向になり支えたのが、伊豆国を拠点としていた地方豪族である北条氏だ。

1160（永暦元）年、平治の乱で敗れた源義朝（頼朝の父）は敗走中に殺害され、平清盛に捕えられた頼朝は、池禪尼（清盛の継母）の命乞いにより、14才で伊豆国に流罪となった。流刑地が蛭ヶ島（ひるがしま）、今の伊豆の国市四日町と伝えられている。そして平氏より頼朝を監視する役目を任されたのが北条氏だった。

北条氏ゆかりの地へは伊豆箱根鉄道伊豆長岡駅で下車。駅左手すぐに伊豆長岡駅前観光案内所で電動自転車を借りて、スポットめぐりをスタートさせよう。

国道136号線を北へ向かい、鎌倉時代に開創され、頼朝との恋に破れ入水した八重姫を祀る「真珠院」へ。そこから頼朝の奥州攻めの成功を祈って北条時政が建立した「願成就院」に赴こう。運慶作の国宝仏5体が安置されている。また、義時が祀ったとされる「阿弥陀如来座像（慶派作）」があるので、時間をとってゆっくりと拝観したい。

義時の姉・政子が産湯をとったと伝わる「政子産湯の井戸」へ。井戸の周辺からは舶来の陶磁器のかけらが出土していることから北条氏一族の邸宅があった場所とみなされている。

義時15〜16歳の頃、姉・政子は父・時政の反対を押し切って頼朝の妻となる。政子が頼朝に嫁いだ

北条義時ゆかりの地“伊豆の国市”の観光スポット



願成就院
伊豆の国市寺家83-1
☎ 055-949-7676



政子産湯の井戸と北条の里
伊豆の国市寺家23-1



正蓮寺
伊豆の国市南江間930
☎ 055-948-1366



北條寺
伊豆の国市南江間862-1
☎ 055-948-1399

ことで、北条親子の運命は源氏へ傾いていく。
1180（治承4）年、頼朝が「平氏打倒」を掲げて挙兵を決意。相模国、武蔵国、義時がいる伊豆国の武士たちが集められ、父・時政、兄・宗時とともに従軍する。この「石橋山の戦い」で宗時は戦死。この戦いをきっかけに「源平合戦」

が繰り広げられていく。義時は源氏軍として父とともに参戦し、源氏軍の勝利に大きく貢献をしたといわれている。
続く戦いのなかで大きな武功を挙げた義時。頼朝の寝所（しんじょ）を警護する11名の1人（選ばれたなど、頼朝の篤い信頼を得ていたことが窺える。



伊豆の国市のご当地グルメ

いちご



県下有数のいちご産地。冬から春のシーズンには各店でいちごスイーツが登場し人気だ。伊豆中央道のいちごプラザにある大福やの「いちご大福」は朝摘みの新鮮ないちごを使用、その日のでき立てをいただける。

オススメ店

いちごプラザ(大福や)

伊豆の国市南江間1788-2
いちごプラザ内
☎ 055-947-0603
9:00～18:00
休/無休

温泉まんじゅう



伊豆長岡駅周辺には温泉まんじゅうのお店が点在。その中でも元祖温泉まんじゅうの「黒柳」は材料、製法にこだわっている。特に餡作りは灰汁を取り除きサラリとした味わい。お店ごとで違う味を食べ比べてみたい。

オススメ店

元祖温泉まんじゅう 黒柳

伊豆の国市長岡1288-6
☎ 055-948-0789
8:00～16:30
※売り切れの際は閉店
休/水

クラフトビール



世界遺産になっている反射炉の目の前にあるビール醸造所から届けられるクラフトビールがいただける。ビールはすべて無ろ過、非加熱の酵母が生きているため味わい豊か。伊豆長岡駅に隣接するバーに立ち寄りたい。

オススメ店

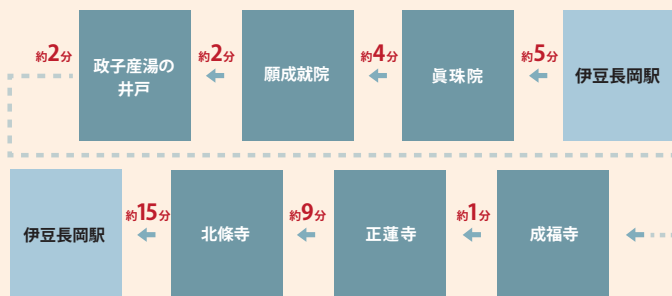
HANSHARO BEER STAND

伊豆の国市南條730-16
☎ 055-949-1208
17:00～23:00(L.O.22:30)
休/水

おすすめ

ルート

by レンタサイクル



伊豆長岡駅前観光案内所にあるレンタサイクル『狩野川ペロ』でレンタサイクルをして、観光パンフレットや地図をもらい歴史スポット巡りに出かけよう。守山山頂から伊豆の国市の葦山地区の田園風景の展望、富士山のビューポイントが5カ所あるので自転車を置いて散歩するのもおすすめ。※レンタサイクルを利用時は本人確認証(免許証、保険証、パスポート)が必要。異なるサイクルステーションへの乗り捨ても可能となる。

編集者のお気に入りスポット!

蛭ヶ島公園

静岡県伊豆の国市四日町17-1



平治の乱で平清盛に捕らえられた源頼朝の流刑地。当時は狩野川の中州のような島だったといわれている。挙兵するまでの20年間をすごし北条政子と出会った。今は公園として整備され、無料休憩所「蛭ヶ島茶屋」でお茶サービスや軽食をいただける。

蛭ヶ島茶屋

伊豆の国市四日町17-1
☎ 055-949-5582
9:00～16:00(季節により変動あり)
休/無休

頼朝の急死、13人の合議制が導入
義時の執権が確立するまでの闘争

1193(建久3)年、後鳥羽天皇より征夷大將軍を任ぜられ、頼朝は鎌倉幕府を開き、名実ともに天下の覇者となる。戦いが続いた戦乱の世によりやく終わりが告げられた。しかし、1199(建久10)年、頼朝が急逝してしまう。2代將軍として家督を継いだのが嫡男の源頼家(みなもと)のよりいえ。当時18歳の青年だった。

頼朝が死んだ後、周りで支えてきた源氏の家臣たちは、幕政の補佐として、また頼家の独裁政治を防ぐために、「13人の合議制」という仕組みを導入する。これは將軍と有力な御家人たちによる話し合いで幕政を司ることだ。この中に父・時政とともに義時も一員となる。

倒れ、弟の源実朝が3代將軍に擁立される。父・時政が実朝を殺害しようとした際に、この企てを阻止したことにより親子が対立。義時は父を伊豆へ追放する。執権の地位は義時へと移り、確固たるものとなった。

北条氏ゆかりのスポット後半は、北条家一族の菩提を弔う「成福寺」、1つの茎に2つの花をつける非常に珍しい「双頭蓮」がある「正蓮寺」を周り、最後に北条義時夫妻の墓がある「北條寺」へ立ち寄ろう。

義時の嫡子が大蛇に襲われ命を失った時に建立した七堂伽藍と、運慶に命じて作らせた阿弥陀如来像など貴重な文化財を所蔵している。

頼朝と政子の出会いが北条義時という1人の侍に多大な影響を与えた。

ここから鎌倉幕府の執権政治を本格的にスタートさせていくのである。



ご旅行の際はぜひ、JTBベネフィット運営の「えらべる倶楽部」をご検討ください。

※お出かけの際は、営業時間等、事前にご確認ください。

- 13** ・CO₂の排出削減に向けて、ペーパーレス化を目指す
・施設内への自然災害発生時の避難経路表示
- 14** ・海や生態系を破壊するマイクロプラスチック削減とその
他様々な環境保護活動を推進
・食用廃油を利用したリサイクル石けんを使用
・紙ストローの利用などプラスチック商材の削減
- 15** ・施設へ庭園、植栽を設ける
・紙の再利用とペーパーレス化の推進
- 16** ・いかなる‘いのち’も、差別や偏見なく等しく尊重する
・すべての故人は、基本的人権を尊重されるべきであり、
弔われ、葬儀を受ける権利がある
・どのような場合にあって、ご遺体に対して敬意を払い、
その尊厳を守るよう努める
・葬儀を行うにあたり、故人およびご遺族の、それぞれの
生き方、信仰、信条、価値観、意思を尊重する
・宗教宗派に則って葬儀を行う場合には、当該宗教宗派
の儀礼、意向を尊重し、侵害しない
- 17** ・世界88か国が加盟する国際葬儀連盟（FIAT-IFTA）、
行政、関係団体間のグローバルなパートナーシップの
構築
- 8** ・すべての従業員が経済的にも心理的にも幸せを感じら
れる“働きがいある職場”を実現する
- 9** ・災害復旧・復興への支援
- 10** ・いかなる‘いのち’も、差別や偏見なく等しく尊重する
・すべての故人は、基本的人権を尊重されるべきであり、
弔われ、葬儀を受ける権利がある
・どのような場合にあって、ご遺体に対して敬意を払い、
その尊厳を守るよう努める
・葬儀を行うにあたり、故人およびご遺族の、それぞれの
生き方、信仰、信条、価値観、意思を尊重する
・宗教宗派に則って葬儀を行う場合には、当該宗教宗派
の儀礼、意向を尊重し、侵害しない
・ユニバーサルマナー検定の取得推進
・葬祭ホール等のバリアフリー化
- 11** ・災害協定（大規模災害・事故が発生した場合、ご遺体の
保全、搬送や棺・納体袋をはじめとした物資の抛出等支
援活動を行う）
・清掃活動やイベントなど、社会貢献・地域貢献活動に参加
・葬儀の返礼品、式場料理の食材に地産品を積極的に利用
- 12** ・再生可能資源のリサイクル（ゴミを出さない工夫）
・生産者等と連携し、フードロスを削減する
・賞味期限が近い返礼品をフードバンクに寄付
・食用廃油を利用したリサイクル石けんを使用



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



全葬連の SDGs達成への取り組み



全日本葬祭業協同組合連合会ではSDGsの達成による
「より良い世界」づくりに取り組みを進めています。

エスディーゼーズ
SDGs
とは？

SDGsとは、Sustainable Development Goals（持続可能な開発目標）の略称になります。前身は2000年9月にニューヨークで開催された国連のミレニアム・サミットで採択された国連ミレニアム前言を基にしてまとめられ、2001年に策定されたミレニアム開発目標（MDGs: Millennium Development Goals）から2015年9月の国連サミットで加盟国の全会一致で採択された「持続可能な開発のための2030アジェンダ」に記載されました。2030年までに地球上の「誰一人、取り残さない（leave no one behind）」を誓い、17のゴールと169のターゲットから構成され、持続可能でよりよい社会を目指す世界共通の目標となります。

MDGs 2001～2015年
ミレニアム開発目標

○8ゴール・21ターゲット ○途上国目標 ○国連の専門主導



SDGs 2016～2020年
持続可能な開発目標

○17ゴール・169ターゲット ○すべての国の目標 ○全国連加盟国で交渉

- 5** ・いかなる‘いのち’も、差別や偏見なく等しく尊重する
・すべての故人は、基本的人権を尊重されるべきであり、弔われ、葬儀を受ける権利がある
・どのような場合にあって、ご遺体に対して敬意を払い、その尊厳を守るよう努める
・葬儀を行うにあたり、故人およびご遺族の、それぞれの生き方、信仰、信条、価値観、意思を尊重する
・働き方改革（性別問わず同一労働同一賃金 / 労働時間の改善 / ITツール導入による生産性向上など）
・家事や出産、育児に対する積極的な支援も行い「性別なく平等に活躍出来る社会」実現
・女性の活躍推進
・ハラスメント研修の開催
- 6** ・施設内における節水、節電
- 7** ・葬祭ホール・事務所の照明にLED電球を使用し、電力使用量を削減することにより火力発電のCO₂排出削減
・葬祭ホールの屋上等に太陽光パネルを設置し「再生可能エネルギー」を作り出す
・PCの省エネモード活用
- 1** ・各自治体で実施している生活保護を受給されている方に対しての葬祭扶助制度への全面協力
- 2** ・全国事業者大会における行政・社会福祉団体に対する寄付・支援等
- 3** ・ご家族と死別されたご遺族の悲嘆（グリーフ）の心情を深く配慮し、葬儀を施行する
・施設内のウイルス対策の実施
・葬祭ホール等にAEDを設置
・葬祭ホール等において「建物内禁煙」として受動喫煙の防止
- 4** ・資格制度「全葬連葬儀事前相談員資格認定」の推進
・資格制度「葬祭ディレクター」の推進
・各単組・各所属員による「コンプライアンス研修」・「人権研修」等の開催
・所属員向けオンラインセミナーサイトの構築
・地域の消費者向け「終活セミナー」の提供



加 入 日	
if 共 済 会 会 員 番 号	
お 名 前	

<if共済会取扱加盟店>

キリトリ ✂



会員様ご優待サービス byえらべる倶楽部の if共済会 会員カード

左記カード内、if共済会の加入日、会員番号、お名前、if共済会取扱加盟店をご記入下さい。

✂キリトリ

加盟店にご相談ください。

**if 共済会では
お葬式の事前相談をいつでも受け付けています。**

安心と信頼より良く生きることを最期までサポート

イフ

生前予約の if 共済会

ハ イ ロ ー ヨ イ フ

お問い合わせは ☎ **0120-816412**

**会員
170万
突破！**

(家族会員を含む)

if 共済会の会員特典を活用しましょう。

1. 登録した二親等までが弔慰金サービスを利用できます。

会員ご本人か、登録済みの二親等以内の方が死亡された場合には、ご葬儀をif共済会加盟店に依頼したときには基本葬儀料の10%を弔慰金として給付されます。

(注1) if共済会加盟店は全国にあります。ご相談いただければ、その地の優良なif共済会加盟店を紹介いたします。

(注2) 二親等以内とは、ご本人、配偶者はもちろんのこと、同居の有無に関係なく、ご本人と配偶者にとってのご両親、祖父母、ごきょうだい、子ども、孫の方です。但し、予め登録しておく必要があります。

2. 会員にはさまざまな優待サービス、相談サービスを利用できます。

優待サービスは本誌p9～12、相談サービスはp8に掲載してあります。

3. ご本人、ご家族のもしもの時に備えて、事前相談、生前予約が利用できます。

ご本人、ご家族のもしもの時に備えて、ご希望、ご事情を丁寧にお聴きして、納得できるまでプラン、費用についてご相談を承り、仕様書、お見積書を作成し、予約を承ります。また、いつでもプラン・費用の見直しをすることができます。

会員名、会員住所、電話番号、登録者の追加・抹消がある場合は、ご入会されました葬儀社まで、ご連絡ください。

■5つのタイプ別「肩こり解消法」

マッサージなどで解消するのは、5つのタイプのうち最も軽度な【1】筋肉疲労タイプのみ。一時的には楽になっても、原因から改善しない限り根本的な解消にはなりません。

【1】筋肉疲労タイプ【2】眼精疲労タイプには、適度な運動ストレッチ！

まずは姿勢を良くすること！パソコンやスマホなどを使うとき、首が前に出た姿勢になると首の筋肉が縮み、顎がひけなくなります。改善のため、1時間に1～2回は姿勢を正す、首の前面の筋肉を伸ばすストレッチなどを心がけましょう。

1分伸ばしストレッチの基本ルール

●かける時間は20秒×3セット

「1回20秒」は筋肉がほどよく伸びる目安の時間。これを3セット、トータル1分間を目指して行う。ストレッチをはじめたばかりでキツイ場合は、秒数やセット数を調整しよう。

ゆっくりと動かしながら伸ばしていくストレッチをする時に特に気をつけたいのが、「反動をつけない」こと。無理に伸ばすと筋肉が収縮し、ケガの原因にもなりかねない。ゆっくり伸ばす動きを心がけて。

【3】運動不足タイプはウォーキングが大事！

ウォーキングやジョギングが効果的です。まずは普段の生活の中で階段の上り下りや、一駅分歩いたりすることを心がけましょう。歩く・走るときは、姿勢を正して、腕をしっかりと振ることも大事です！

【4】ストレスタイプは、自分なりの発散方法を見つけよう！

ストレスの原因をなくするのがベストですが、なかなか難しいと思います。まずは、自分なりのストレス発散方法で、イライラやモヤモヤを解消しましょう。ポジティブ思考が大事です。

【5】内臓負担タイプは生活習慣の改善！

飲食の生活習慣の改善が必要です。お酒を飲む方は休肝日を作りましょう。

また、急激に血圧が上がり体重が増えたという場合は、医師の指導のもとダイエットに取り組むことも必要です。

快適な睡眠も肩こり解消にもつながる！

肩こりは毎日の睡眠と深い関係があります。「睡眠時の副交感神経の働きにより体の不調の回復につながるので、快適な睡眠が大事です。」生活サイクルを考えしっかりと睡眠時の姿勢も重要になります。



肩こりには、様々な原因があり、それに合った方法でしか解消できないことが分かりました。まずは、自分の肩こりの原因を知ること、症状を改善していきましょう。



自分の体診断チェック

肩こり

編

肩こりの典型的な原因

日常では意識していないかもしれませんが、頭の重さは5～6キロもあります。そんな重い頭を支えているのが、首と肩です。日本人は欧米の人と比較すると、頭が大きいわりに首から肩の骨格や筋肉がぎゃしゃにできているため、肩こりを起こしやすいといわれます。肩こりは日本人の宿命ともいえる症状ですが、とくに中年以降は骨や筋肉が弱くなるので特に注意が必要です。一言で肩こりといっても、人によって様々です。肩こりの原因によって予防法も異なりますので、自分の肩こりの原因や特徴を知ったうえで、より効果的な対策をとるようにしましょう。

肩こりの5タイプ別のセルフチェック

「肩こり」といっても原因や症状は同じではありません。“肩こり”の原因は主に5つに分類できます。原因が分らないと、いくらマッサージしても改善できません。ご自身がどのタイプか、調べてみましょう。自分が5つのどのタイプか調べてみましょう。

■肩こりタイプ別セルフチェック



【1】筋肉疲労タイプ・デスクワークなどで長時間パソコン使用時の同じ姿勢。

・スポーツなどで張り切りすぎた場合。

→ほっておくと何年も蓄積され、ひどい肩こりになることも

【2】眼精疲労タイプ

・パソコンやスマホなどを長時間使用することが多い。

→体は全て繋がっていますので、目の筋肉を使いすぎると、首の筋肉が凝り、肩の筋肉も凝ってくるという悪循環に。

【3】運動不足タイプ

・体を動かすことが少なくなった。家の中で過ごすことが多い。

・体は温まっても肩を触ると冷たい。

→運動量が少ないと血液やリンパが循環しなくなり、体を触ると冷たいなどの症状がでることも。

【4】ストレスタイプ

・精神的ストレスを抱えている。 ・イライラしやすい。

→女性の方に多いタイプ。ストレスによる内臓の不調が肩こりに繋がる。

【5】内臓負担タイプ

・食べ過ぎ、飲みすぎ。 ・偏食。

→男性に多いタイプ。肝臓などの内臓の不調が肩こりに繋がる。